लहसुन और उसके उपयोग

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० विष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल

प्रकाशक
तेजकुमार बुक डिपो (प्रा०) लिमिटेड
उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुक डिंपो, लखनऊ
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१

श्रीमती स्मिता पटवर्धन द्वारा
राजा रामकुमार प्रेस, लखनऊ में मुद्रित
पंचम बार २०००] सन् २००१ [मूल्य रू० ६/-

विषय–सूची

:0:

लहसुन के गुण–दोष

लहसुन अमृत–रसायन है

लहसुन का जन्म अमृत से हुआ है, इसलिए लहसुन स्वयं अमृत है या अमृत–रसायन है, और इसीलिए आयुर्वेद में कहा गया है कि संसार में शायद ही कोई ऐसा रोग हो जो लहसुन के प्रयोग से न अच्छा किया जा सके। यथा :–

"अमृतोद्भूतममृतं लशुनानां रसायनम् ।
दन्तमांसनखश्मश्रुकेशवर्णवयो बलम् ।।
न जातु भ्रश्यते जातं नृणां लशुनखादिनाम् ।
न पतन्ति स्तनाः स्त्रीणां नित्यं लशुनसेवनात्।।
न रूपं भ्रश्यते चासां न प्रजा न बलायुषी ।
सौभाग्यं वर्धते चासां दृढ़ं भवति यौवनम् ।।"

अर्थात् अमृत से उत्पन्न हुआ यह अमृत रूप लहसुन अमृत रसायन है। लहसुन का सेवन करने वाले व्यक्तियों के दाँत, माँस, नख, दाढ़ी–मूँछ, केश, वर्ण, अवस्था एवं बल कभी क्षीण नहीं होते। लहसुन का सेवन क्‍ने वाली स्त्रियों के स्तन कभी ढीले–ढाले नहीं होते

और न नीचे लटकते हैं। स्त्रियों के रूप, सन्तान बल एवं आयु क्षीण नहीं होते। उनके सौभाग्य की दिनोंदिन वृद्धि होती रहती है, तथा जीवन सुखमय और दृढ़ होता है।

"प्रमदाऽतिविधायापि लशुनैः प्राप्नुते मृजाम्।
न चैनां संप्रबाधन्ते ग्राम्यधर्मोद्भवा गदाः।"

अर्थात्, स्त्रियाँ लहसुन का अधिक सेवन करके भी शुद्ध रहती हैं तथा उन्हें मैथुन से उत्पन्न होने वाले रोग नहीं होते हैं।

"कटिश्रोण्यगंमूलानां न जातु वशगा भवेत।
न जातु बन्ध्या भवति न जात्वाप्रियदर्शना।।"

अर्थात् लहसुन का सेवन करने से स्त्रियाँ कटि, श्रोणि तथा अन्य अंगों के रोगों के वशवर्ती नहीं होती हैं, अर्थात् उन्हें कटि, श्रोणि एवं अन्य अंगों के रोग नहीं होते हैं। ऐसी स्त्री कभी बाँझ नहीं होती है और बदसूरत भी नहीं होती है।

"दृढ़मेधाविदीर्घायुर्दर्शनीयप्रजा भवेत्।
अश्रान्तो ग्राम्यधर्मेषु शक्रधाश्च भवेन्नरः।।"

अर्थात् लहसुन के सेवन से पुरुष भी दृढ़, मेधावी, दीर्घायु, सुन्दर, तथा सन्तानयुक्त होता है। मैथुन करते वक्त थकता नहीं हैं, और शुक्र का धारण करने

वाला होता है, अर्थात् लहसुन का सेवन करने से पुरुष के शरीर में वीर्य की वृद्धि होती है।

"यावतीभिश्च समियात्तावत्यो गर्भमाप्नुयुः।
नीलोत्पलसुगन्धिश्च पद्मवर्णश्च जायते।।"

अर्थात्, जितनी भी स्त्रियों से लहसुन का सेवन करने वाला पुरुष मैथुन करता है, उन सभी को गर्भ स्थित हो जाता है, तथा वह गर्भ नील कमल की सुगंध वाला तथा पद्म–के–वर्ण का होता है।

इस तरह आयुर्वेद में लहसुन के अनेक अलौकिक गुण भरे पड़े हैं।

चरक सूत्र–स्थान, अध्याय २७ में लहसुन का गुण इस तरह वर्णित हैं :–

"कृमिकुष्ठकिलासघ्नो वातघ्नों गुल्मनाशनः।
स्निग्धश्चोष्णश्च वृष्यश्च लशुनः कटुको गुरुः।।"

अर्थात्, लहसुन कृमि, कुष्ट, किलास (श्वित्र) को नष्ट करने वाला, वातहर, गुल्मनाशक, स्निग्ध, गरम, वृष्य, रस में कटु तथा गुरु होता है।

सुश्रुत में लहसुन के सम्बन्ध में कहा गया है :–

"स्निग्धोष्णः कटुपिच्छिलश्च
गुरुः सरः स्वादुरसश्च बल्यः।

वृष्यश्च मेधास्वरवर्णचक्षु–
भग्नास्थिसन्धानकरो रसोनः।।
हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूल–
विबन्धगुल्मारुचिकासशोफान्।
दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तु–
समीरणश्वासकफांश्च हन्ति।।"

अर्थात् लहसुन स्निग्ध, उष्ण, तीक्ष्ण, कटुरस, पिच्छिल, गुरु, विरेचक, मधुररसवाला, बलकारक, शुक्र–वर्धक, मेधा, स्वर, वर्ण, आँखों के लिए हितकर और भग्नास्थि को जोड़नेवाला है। हृदयरोग, जीर्णज्वर, कुक्षिशूल, विबन्ध, गुल्म, अरुचि, कास, शोफ, अर्श, कुष्ठ, अग्निमान्द्य, कृमि, वायु, श्वास और कफ को नष्ट करता है।

भावप्रकाश में लहसुन के सम्बन्ध में कहा गया है कि–

"रसोनो बृंहणो वृष्यः स्निग्धोष्णः पाचनः सरः।
रसे पाके च कटुकस्तीक्ष्णो मधुरको मतः।
भग्नसन्धानकृत्कण्ठयो गुरुः पित्तास्त्रवृद्धिदः।
बलवर्णकरो मेधाहितो नेत्र्यो रसायनः।।
हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूल–
विबन्धगुल्मारुचिकासशोफान्।

दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तु–
समीरणश्वासकफांश्च हन्ति।।"

अर्थात्, लहसुन धातुवर्द्धक, वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध, उष्णवीर्य, पाचक तथा सारक होता है, और वह रस तथा पाक में कटु तथा मधुररस युक्त, तीक्ष्ण, भग्नसंधानकारक या टूटी हुई हड्डियों को जोड़ने वाला, कण्ठ को हितकारी, गुरु, पित्त एवं रक्तवर्द्धक, शरीर में बल तथा वर्ण को उत्पन्न करने वाला, मेधाशक्ति तथा नेत्रों के लिए हितकर और रसायन होता है, एवं हृदयरोग, जीर्णज्वर, कुक्षिशूल, मल तथा वातादिक की विबन्धता, गुल्म, अरुचि, कास, शोफ, बवासीर, कुष्ठ, अग्निमान्द्य, कृमि, वायु, श्वास और कफ को नष्ट करता है।

काश्यप–संहिता आयुर्वेद के प्राचीनतम ग्रन्थों में माना जाता है, उसमें लहसुन पर एक पूरा अध्याय ही है। उसका कुछ अंश देखिये :–

"स्वादुस्तिक्तः कटुश्चात्र यथापरपरोत्कटाः।
स्वादुत्वाद् गुरुसस्नेहं बृंहणं लसुनं परम्।।"

अर्थात्, लहसुन में स्वादु, तिक्त एवं कटुरस क्रमशः बलवान होते हैं। स्वादु होने से गुरु तथा स्नेहयुक्त होने से वह अत्यन्त वृंहण होता है।

"रससाधारणत्वाच्च साधारणरुजापहम्।
आयुष्यं दीपनं वृष्यं धन्यमारोग्यमग्रिमम्।।
स्मृतिमेधावलवयोवर्णचक्षुः प्रसादनम् ।
मुखसौगन्ध्यजननं स्रोतसां च विशोधनम्।।
शुक्रशोणितगर्भाणां जननं ह्रीनिषेधयोः।
सौकुमार्यकरं केश्यं वयसःस्थापनं परम्।।"

अर्थात्, अन्य साधारण रसों के कारण लहसुन साधारण रोगों को नष्ट करता है। यह आयु को बढ़ाने वाला, दीपन, वृष्य, धन्य एवं आरोग्य को देने वाला है। स्मृति, मेधा, बल, अवस्था एवं वर्ण को बढ़ाने वाला तथा चक्षुओं के लिए हितकर है। यह मुख की दुर्गन्धि को नष्ट करके उसे सुगन्धित करता है, स्रोतों का शोधन करता है, वीर्य, रक्त एवं गर्भ को बढ़ाता है, लज्जा एवं निषेध का उत्पादक है, यह सुकुमारता उत्पन्न करता है, बालों के लिये हितकर है, तथा आयु को स्थिर करता है।

"गात्रमार्दवमाप्नोति कण्ठमाधुर्यमेव च।
ग्रहणीदोषशमनं परं कायाग्निदीपनम्।।"

अर्थात्, लहसुन के सेवन से शरीर मृदु एवं कण्ठ मधुर हो जाता है, ग्रहणी के दोषों की शान्ति होती है तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

"च्युतभग्नास्थिरोगेषु सर्वेष्वनिलरोगिषु।
पुष्परेतोभ्रमे कासे कुष्ठरोगेषु सर्वशः।।
कृमिगुल्मकिलासेषु कण्ड्वां विस्फोटकेषु च।
वैवर्यतिमिरश्वासनक्तमान्ध्याल्पभोजने।।
जीर्णज्वरे विदाहे च तृतीयकचतुर्थके।
स्रोतसामुपघातेषु कुण्डेलऽथ भगंदरे।।
प्रदरप्लीहशोषेषु–पाङ्गुल्ये वातशोणिते।
लशुनान्युपयुञ्जीत मेधाग्निबलवृद्धये।
मुच्यते व्याधिभिः क्षिप्रं वपुश्चाधिकमाप्नुते।।"

अर्थात्, अस्थिच्युत, अस्थिभग्न एवं सभी अस्थिरोग, सम्पूर्ण वातरोग, आर्त्तव सम्बन्धी रोग, वीर्य सम्बन्धीरोग,भ्रम, कास, कुष्ठ, कृमि, गुल्म, किलास,कण्डु, विस्फोटक, विवर्णता, तिमिर (नेत्ररोग), श्वास,नक्तान्ध्य (रतौंधी), अल्प भोजन, जीर्णज्वर, विदाह, तिजारी (तीसरे दिन आनेवाला ज्वर), चौथिया (चौथे दिन आने वाला ज्वर), स्रोतों का बंद हो जाना, शरीर की जड़ता, उपशोष, अश्मरी, मूत्रकृच्छ्र, बस्तिकुण्डल, भगंदर, प्रदर, प्लीहा, शोष, पंगुता, वातरक्त इत्यादि रोगों में लहसुन लाभकर है; मेधा, अग्नि एवं बल की वृद्धि के लिए लहसुन का प्रयोग करना चाहिए।

इससे रोगी शीघ्र ही रोगमुक्त हो जाता है और उसके शरीर की वृद्धि और पुष्टि होती है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति की पुस्तक मखजनुल मुफ़रदात में लहसुन का गुण इस प्रकार वर्णित है :–

''लहसुन वायु और सूजन को दूर करता है और ताकत पैदा करता है, पेट की तरलता को सुखाता है। पेशाब और स्त्रियों के मासिक धर्म को खोलता व जारी करता है। आवाज व हलक को साफ करता है। साँस, दमा और पुट्ठों की बीमारियों में लाभकारी है। लकवा में गुणकारी है और स्वास्थ्य को स्थिर रखता है।''

लहसुन के गुणों का गान न केवल भारतीय चिकित्साशास्त्रों में ही हुआ है, बल्कि संसार के सारे देशों के वैज्ञानिक, चिकित्सक एवं शोधकर्त्ता भी इसके गुणों का बखान करते नहीं थकते हैं। विख्यात प्रगतिशील अंग्रेजी मैगजीन 'हियर्ज हेल्थ' में लिखा हैं– ''लहसुन अत्यन्त शक्तिशाली 'ऐन्टीसेप्टिक' है। पायरिया, फोड़े, चर्मरोग आदि में यह बड़ा ही प्रभावकारी है। जहाँ कहीं सूजन हो लहसुन उसे नष्ट कर देता है। लहसुन के प्रयोग द्वारा आप प्रकृति की उपचार–क्षमता को बलप्रदान करते हैं।''

डॉ० रैगनर हस ने प्रयोगों के आधार पर सिद्ध किया है कि लहसुन पोलियो रोग की रोकथाम के लिये उपयोगी है। एक बार माल्मों में जब बच्चों में पोलियो रोग फूट पड़ा था और वे धड़ाधड़ पोलियो से आक्रान्त होने लगे थे तो डाक्टर हस ने वहाँ के तीन स्कूली छात्रों को केवल लहसुन का प्रयोग कराकर उन्हें पोलियो रोग से मुक्त रखा। अर्थात् उन सभी छात्रों में से किसी को भी पोलियो रोग नहीं हुआ।

इसी प्रकार 'सायंस' नामक पत्र में भी एक बार छपा था कि लहसुन ट्यूमर रोकने की एक ही दवा है, जिसका अर्थ यह होता है कि यह कैंसर की रोकथाम के लिए भी उपकारी होता है।

खाद्य–विश्लेषण

लहसुन में प्रोटीन	६.३%
कार्बोज	२६.००%
वसा	.१%
खनिज लवण	१.०%
उड़नशील तेल	०.०६%
चूना	.०३%
फॉस्फोरस	.३१%

लोहा १.३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम

लहसुन में विटामिन ए, बी और सी विशेष मात्रा में पाये जाते हैं, और अल्मूनियम, मैंगनीज, ताँबा, सीसा, गंधक, लोहा , चूना तथा क्लोरीन आदि प्राकृतिक खनिज लवण पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

लहसुन का दोष

लहसुन की गंध बड़ी कड़ी होती है– प्याज की गंध से भी अधिक कड़ी। कुछ लोग इसी कारण लहसुन की इस कड़ी गंध को दोष या अवगुण मानते हैं, जो सही नहीं है। वास्तव में लहसुन के उपर्युक्त वर्णित लगभग सभी गुण लहसुन की उसके इस कड़ी गंध के कारण ही हैं, या यह भी कह सकते हैं कि लहसुन की यह कड़ी गंध उसका सबसे बड़ा गुण है। क्योंकि लहसुन की तीव्र और तीक्ष्ण गंध ही है जो घातक से घातक और बलिष्ठ से बलिष्ठ रोगाणुओं को नष्ट करके रोगी को उसके दुःसाध्य–असाध्य रोगों से मुक्ति देती है।

डाक्टर बेनेडिक ने एक जगह लिखा है कि लहसुन की गंध न केवल शरीर के रोगों को ही दूर करने में सहायता देती है अपितु वह शरीर की दुर्गन्ध और अस्वच्छता को भी समान रुप से दूर कर देने की क्षमता रखती है।

छूत के रोग फैलने के दिनों में लहसुन का सेवन करने से लहसुन की गंध के कारण ही छूत के रोग के होने का डर नहीं रहता और यदि छूत के रोग के रोगाणु उन दिनों शरीर में प्रवेश भी कर गये होंगे तो वे जोर नहीं कर पायेंगे, और धीरे–धीरे खत्म हो जायेंगे।

लहसुन की गाँठों में जो एक प्रकार का उड़नशील तेल (Essen-oil) होता है, लहसुन में गंध उसी के कारण होती है। उस उड़नशील तेल में गंधक के योगिक Allyl propyl disulphide, diallyl disulphide, colysulphides तथा ा और गंधक का यौगिक होता है।

लहसुन को निर्गन्ध कैसे करें ?

लहसुन को गंधहीन बनाना अत्यन्त सरल है। लहसुन की कलियों को छीलकर एक सप्ताह या दो सप्ताह तक तक्र में डाल रखें। तत्पश्चात् उन्हें गरम जल से धो डालें, वे पूर्णतः गंधहीन हो जायगी।

लहसुन के चिकित्सा सम्बन्धी उपयोग

लहसुन को लगभग सभी रोगों की दवा कहा जाता है। राजयक्ष्मा और कुष्ठ जैसे भयानक और

असाध्य रोगों को भी दूर करने की अद्‌भुत शक्ति लहसुन में होती है। प्रसिद्ध छः रसों में से पाँच लहसुन में मौजूद होते हैं। चरक के अनुसार लहसुन से वायु–गोला, पेट के रोग, त्वचा के सारे रोग, आँतो का क्षय, लकवा, रक्तचाप आदि अच्छे हो जाते हैं। सुश्रुत के अनुसार लहसुन तेज, हल्का, जोश दिलाने वाला, दस्त लाने वाला, ताकत देने वाला, रंग निखारने वाला, नेत्रों के लिए उपयोगी, टूटी हड्डी को जोड़ने वाला, दिल की बीमारियों को दूर करने वाला, पुराने ज्वर में लाभकारी तथा सूखा रोग, खाँसी, दमा, आदि रोगों में लाभ करता है।

आयुर्वेद में लहसुन की उत्पत्ति अमृत से मानी गई है। फलतः भारत के प्राचीन महर्षियों ने प्रयोग करके देखा तो इसे लगभग सभी रोगों में अमृत तुल्य गुणकारी पाया। इसके अतिरिक्त इसके संस्कृत नाम इसके गुणों को बताते है। वस्तुतः लहसुन आयुर्वेद की एक दिव्य औषधि है जिस पर आयुर्वेद को गर्व है।

ऊपर बताया गया है कि संसार में कुल छः रस होते हैं, जिनमें से एक अम्लरस को छोड़कर शेष पाँच रस लहसुन में होते हैं। इसीलिए इसे रसोन भी कहते हैं। लहसुन की जड़ में चरपरा रस होता हैं

पत्तियों में कड़ुआ रस, बीज में मधुर रस, नाल में कसैला रस, तथा नाल के अग्रभाग में खारा रस होता है। लहसुन में एक साथ पाँच–पाँच रस मौजूद होने के कारण ही इसे अमृत की संज्ञा आयुर्वेद में दी गयी है।

लहसुन के चिकित्सा सम्बन्धी कुछ विशिष्ट प्रयोग संकलित करके नीचे दिये जा रहे हैं :–

अत्यन्त बाजीकरण– लहसुन को छीलकर और कुचलकर अच्छी तरह पीस लें, फिर उसमें तीन गुना मधु मिलाकर ढक्कनदार शीशी में २१ दिन तक गेहूँ के ढेर में दबा दें। उसके बाद प्रातः–सायं १ तोला की मात्रा से दूध के अनुपान से सेवन करें।

दूसरी विधि यह है कि लहसुन की छिली हुई गाँठों को गोदुग्ध में उबाल कर पीस लें और दूना मधु मिलाकर सेवन करें। मात्रा १ तोला प्रातः–सायं दूध से।

सर्दियों में २–३ मास उपर्युक्त योग को सेवन करने से भूख खूब खुलकर लगने लगती है। इससे शरीर पर रसायन का प्रभाव होता है। इससे नपुंसकता में भी लाभ होता है, और यह अत्यन्त बाजीकरण तो है ही।

वातज व कफज रोगों में– किसी काँच या चीनी

मिट्टी की खरल में लहसुन की पकी हुई गाँठों को छीलकर और उन्हें भली-भाँति कुचलकर लुगदी बना लें। इस लुगदी को एक स्वच्छ वस्त्र में दबाकर उनका स्वरस निकाल लें। अब एक काँच की शीशी में एक तोला वह स्वरस और एक औंस रेक्टीफाइड स्प्रिट डालकर सुदृढ़ डाट लगाकर जाड़ों में एक सप्ताह और गर्मियों में ३-४ दिन तक धूप में रखें। मई-जून के महीने में अत्यन्त तेज धूप में नहीं रखना चाहिए। तदनन्तर उसको फिल्टर पेपर से छानकर और अच्छी तरह डाट लगाकर सुरक्षित रखें। मात्रा ५ बूँद से ८ बूँद तक शेष परिश्रुत जल मिलाकर १ सी० सी० कर ले और रोग की तीव्र अवस्था में प्रतिदिन अन्यथा तीसरे दिन मांसगत सूचीवेध करें।

यह सूचीवेध अनेक वातज एवं कफज रोगों में उपकारी सिद्ध होता है। विशेषकर फालिज के पूर्व उपद्रव, अंग व नसों का फड़कना, अर्दित, बाँयरे आना, आक्षेप, टीटैनस, धनुषटंकार, किसी अंग विशेष जैसे हाथ-पाँव का जकड़ जाना, हिस्टीरिया, आमवात (गठिया), गृध्रसी, सन्धि-शूल, वातज-शूल, उरुस्तम्भता, कम्पवात तथा समस्त कष्टसाध्य वातज रोगों में यह सफल सिद्ध हुआ है।

यह सूचीवेध पाचन–क्रिया में अत्यन्त प्रभावकारी है। उदरशूल, गुल्म, विशूचिका की प्रत्येक अवस्था विशेषकर अन्तिम अवस्था जब कि रोगी का शरीर प्रत्येक दस्त के बाद ठंडा होता जाता हो, वातोदर व जलोदर इत्यादि पर भी सफल सिद्ध होता है।

यह सूचीवेध श्वासोच्छ्वास–संस्थान पर भी अत्यन्त लाभकारी है। निमोनिया की तीव्र अवस्था में १ सी०सी० का सूचीवेध प्रतिदिन देने से तीन–चार दिन में उपद्रव सहित रोग से मुक्त कर देता है। इससे शरीर का दर्द, फेफड़ों का शोथ तथा दर्द आदि नष्ट हो जाते है, रोगोपरान्त यह सूचीवेध शरीर की शक्तिहीनता को नष्ट करता है। इसका प्रयोग निमोनिया में पेनिसिलीन से किसी भी अवस्था में कम गुणंदायक नहीं है। इसी प्रकार यह प्रतिश्याय और इन्फलुएंजा पर भी आशु फलप्रद है।

स्त्री–पुरुष की धातुक्षीणता पर भी यह प्रयोग सफल होता है। किन्तु जिनको स्वप्नदोष होता है उनको यह हानिकर है। क्षयरोग धातुक्षीणता का ही दूसरा नाम है। फुफ्फुसीय–शूल, श्वास, ज्वर, रात्रि को ठंडा पसीना आना तथा मंद ज्वर रहना–आदि समस्त उपद्रवों को नष्ट कर धातुओं को पुष्ट करता है। किन्तु

पित्त प्रधान अवस्था में जबकि रोगी को कफ के साथ रक्त भी आता हो, हानिकारक है।

– वैद्य प्रकाशचन्द्र जैन, हापुड़

फेफड़ों का क्षय– लहसुन के रस को रुई पर छिड़क कर नाक पर बाँध देना चाहिए ताकि प्रत्येक अन्दर जाने वाली साँस के साथ मिलकर व फेफड़ों तक पहुँच जाय। रोगों के आरम्भ में इस प्रयोग को लगातार करना चाहिए और लहसुन के रस के सूख जाने पर उस पर बार–बार रस डालकर उसे तर रखना चाहिए। कुछ सप्ताह बाद इस प्रयोग को रोज केवल ३–४ घंटे करना काफी होता है। लहसुन के ताजे रस की एक ड्राम मात्रा रोगी को दिन में ३ बार शहद मिलाकर चटाना भी चाहिए।

आँतो का क्षय– आँतो के क्षय में लहसुन का रस ६ माशा से लेकर १ तोला तक पानी के साथ पिलाने से बड़ा लाभ होता है।

नाक की खुश्की व पपड़ी तथा बदगोश्त– नाक के अन्दर पपड़ी पड़ने, खुश्की होने या माँस वृद्धि में लहसुन के २० बूँद रस को डेढ़ छटाँक पानी में मिलाकर नाक में चढ़ाने से अवश्य लाभ होता है। इस मिश्रण में

थोड़ा सा नींबू का रस भी मिलाकर यदि उससे जलनेति की जाय तो लाभ और अधिक होगा।

गले की बीमारी– गला, बैठना, खरखराहट आदि में लहसुन के रस को पानी में मिलाकर गरारा करने से लाभ होता है। पानी को थोड़ा गरम कर लेना चाहिए।

दाद, उकवत, कुष्ठ आदि चर्म रोग– लहसुन का रस चर्म रोगों पर लगाने से उपकार होता है।

रक्तचाप बढ़ने के कारण लकवा– हरे डंठल के साथ पूरी लहसुन की गाँठ का रस निकालकर और पानी में मिलाकर पिलाने से रक्तचाप के बढ़ने के कारण लकवा होने में लाभकारी है। इस प्रयोग से बढ़े हुए रक्तचाप में भी लाभ होता है।

डिंप्थीरिया– डिप्थीरिया एक घातक रोग है, पर यह लहसुन के प्रयोग से अवश्य ठीक हो जाता है। इसके लिए लहसुन की एक कली को मुँह में डालकर उसे कुतुर–कुतुर कर बहुत देर तक चूसते रहना चाहिए। फिर उन छोटे–छोटे कुतरे टुकड़ों को भी निगल जाना चाहिए। इसी प्रकार और कलियों को बारी–बारी से कुतरना और कुतरे टुकड़ों को निगलना चाहिए। इस विधि से ३–४ घंटों में एक या डेढ़ औंस वजन की

कलियों को खाकर समाप्त कर देना चाहिए। ऐसा करने से डिप्थीरिया रोग दूर हो जाता है।

निमोनिया– निमोनिया, फेफड़ों का एक भयंकर रोग है। चाहे एक फेफड़े का निमोनिया हो या दोनों फेफड़ों का, इस रोग में लहसुन का रस अपना कमाल अवश्य दिखाता है। लहसुन के ४ बूँद स्वरस में अन्दाज से साफ जल मिलाकर रोगी को हर चार घंटे के अन्तर से पिलाइये। निमोनिया में उसे आशातीत लाभ होगा।

हृदय–रोग– लगभग सभी प्रकार के हृदय–रोगों में लहसुन की छिली कलियों को डालकर पकाया हुआ गाय का दूध बड़ा उपकारी सिद्ध होता है। इस दूध का कुछ दिनों तक नियमित रुप से सेवन करना चाहिए।

साँप के काटने पर– साँप के काटने पर तुरन्त लहसुन की कलियों को छीलकर और सिल पर पीसकर काटे स्थान पर छोपकर बाँध दें, साथ ही रोगी को दो तोला के लगभग लहसुन का रस भी जल मिलाकर पिलायें, जहर उतर जायगा।

बिच्छू के काटे पर– बिच्छू के काटने पर उसका जहर बहुत चढ़ता है। अतः जब बिच्छू काटे तो लहसुन की छिली कलियों को पीसकर जहाँ तक जहर चढ़ गया

है वहाँ तक छोपकर बाँध दें, बिच्छू का जहर उतर जायगा।

दमा– दमा–जैसा कष्टदायक रोग भी लहसुन के प्रयोग से ठीक हो जाता है। इसके लिए रोज १ बार २–३ बूँद लहसुन का स्वरस गर्म पानी में मिलाकर पीना चाहिए और दो बूंद ही उसका रस रोज नाक के नथुनों में भी डालना चाहिए।

टॉनिक– जाड़ों में दूध, घी, दही, मक्खन के साथ लहसुन की कच्ची कलियों का सेवन करने से वह एक जबर्दस्त टॉनिक का काम करता है। साथ ही उस वक्त वह नपुंसकता और बॉझपन तक को मिटाने के लिए अक्सीर बन जाता है, तथा वीर्य को शरीर में बढ़ाकर उसे काफी गाढ़ा कर देता है। अफगांनिस्तान के जवान पठानों के लाल भभूका बने रहने का रहस्य यही है कि उनमें से अधिकांश लहसुन का नियमित रूप से सेवन करते हैं। वे लहसुन की कलियों को पीसकर और उसमें बराबर का घी मिलाकर, उसके चौगुने वजन के दूध में खीर की तरह पकाकर खाते हैं।

लम्बी आयु पाइये– आधपाव लहसुन की कलियों को छीलकर पीस लें। उसके बाद उसे पाव भर शुद्ध

गाय के घी में मिलाकर भून लें और रख लें। रोज प्रातः इसमें से थोड़ा सा लेकर और शहद मिलाकर खायँ। ऊपर से १ या १ $\frac{1}{2}$ पाव गाय का धारोष्ण दूध पीवें। इस नियम को पूरे साल भर तक निभायें तो सौ साल की आयु पाना कोई मुश्किल न हो। इन दिनों आपका पथ्य होना चाहिए गेहूँ या जौ की दलिया और दूध या दूध और भात। इस प्रयोग से न केवल लम्बी उम्र पायी जा सकती है अपितु शरीर नीरोग भी रहेगा।

कुकुरखाँसी– छोटे बच्चों की कुकुरखाँसी की आरम्भिक अवस्था में २० से ३० बूँद तक लहसुन का ताजा रस शरबत अनार में मिलाकर चार–चार घंटे पर देने से वह शीघ्र अच्छी हो जाती है।

मूत्र–कृच्छ्र– जब मूत्र के त्यागने में कठिनाई हो, या मूत्र बिल्कुल ही रुक जाय, तो गुदा व लिंग–मूल के बीच सीवन पर तीसी के आटे के साथ लहसुन की कुछ कलियाँ पीसकर बाँधने से मूत्र–त्याग की तकलीफ मिट जाती है। केवल पिसी हुई लहसुन की कलियों की पुल्टिस पेडू पर बाँधने से भी वही लाभ होता है।

पेशाब द्वारा चीनी जाना– लहसुन की २–३ कच्ची

कलियों को त्रिफला के साथ प्रतिदिन खाने से पेशाब द्वारा चीनी जाने में लाभ होता है।

माता के स्तनों में दूध की कमी या विकृत दूध–

रोज भोजन करते वक्त यदि बच्चे की माता २–३ लहसुन की कच्ची कलियाँ खा लिया करें तो उसके स्तनों में उसके बच्चे के लिए काफी दूध उत्पन्न होने लगता है और यदि दूध अशुद्ध हुआ तो वह शुद्ध हो जाता है।

अपस्मार– लहसुन की कुछ कलियों को दूध में पकाकर नित्यप्रति सेवन करने से कुछ ही दिनों में इस रोग से निजात मिल जाती है। जब इस रोग में रोगी को बेहोशी के दौरे आयें तो उस वक्त लहसुन को कुचलकर उसे रोगी को सूँघने से तथा उसके रस की कुछ बूँदे रोगी की नाक में टपकाने से बेहोशी तुरंत दूर हो जाती है।

गठिया वात– दो छटाँक लहसुन की कलियों के साथ एक–एक छटाँक हरड़, सोंठ तथा दो–दो छटाँक दालचीनी और छोटी इलायची एक सेर दूध में पकावें और गठिया वात के रोगी को नियमपूर्वक खिलावें तो रोग आराम हो। असली घी में ३–४ लहसुन की कलियों को भूनकर खाना भी इस रोग में उपकारी होता

है। गठिया–रोग में शरीर के जोड़ों में सूजन भी आ जाती है। उन सूजे हुए जोड़ों पर तीसी के आटे के साथ लहसुन की कलियों को पीसकर उसकी पुल्टिस बाँधनी चाहिए।

कृमि–रोग– अक्सर लोगों के, खासकर–बच्चों की आँतों में कृमि उत्पन्न हो जाते हैं और पाखाने के साथ निकलते रहते हैं। उन कीड़ों से मुक्ति पाने के लिए लहसुन की कुछ कलियों को छीलकर पीस लीजिए और उसे पानी में पतला घोल कर उस पानी से रोगी को एनिमा दीजिए, आँतें कीड़ों से साफ हो जायँगी।

इन्फ्लुएंजा– लहसुन के रस को अदरक के पानी में मिलाकर देने से, साथ ही हल्दी और लहसुन को पीसकर उसकी गरम–गरम पुल्टिस छाती पर बाँधने से इस रोग में बड़ा लाभ होता है।

घाव– किसी प्रकार का घाव हो उसे सर्वप्रथम लहसुन के रस मिले पानी से धोकर और साफ करके पिसी हुई लहसुन की पट्टी बाँधने से वह शीघ्र अच्छा हो जाता है।

घ्राण–शक्ति–नाश– इस रोग में रोगी को नाक द्वारा किसी प्रकार की गंध का अनुभव नहीं होता

जिसके निवारणार्थ रोगी को लहसुन की पत्तियों या कलियों के रस का नाश नथुनों द्वारा लेना चाहिए।

सिर के बाल झड़ना– यदि सिर के बाल झड़ते हों तो रोज बालों की जड़ों में लहसुन के तेल की मालिश करें, बाल झड़ने बंद हो जायँगे। लहसुन का तेल इस तरह बनाइए :–

तीन–चार सेर लहसुन का स्वरस एक खुले बर्तन में रखें। कुछ समय बाद आप देखेंगे कि उसके ऊपर लहसुन का तेल निचुड़कर एकत्र हो गया है। इस तेल को पूर्ण सावधानी से रुई द्वारा अलग कर लें। तत्पश्चात् उस तेल को धीमी आँच पर गरम करें ताकि उस तेल में जो जल का अंश हो वह भाप बनकर उड़ जाय और लंहसुन का खालिश तेल रह जाय। तब उसे शीशी में भर लें और काम में लायें।

सिर में जूँ पड़ना– लहसुन का स्वरस और नींबू का रस, दोनों को बराबर लेकर एक में मिला लें और इस मिश्रण से रोज सिर को मलें। दो चार दिन में ही सिर के सारे जूँ नष्ट हो जायँगे, साथ ही सिर की सारी गंदगी भी साफ हो जायगी। सिर की गंदगी के कारण ही जूँ की उत्पत्ति होती है।

अधकपाली– इसको अँग्रेजी में 'माइग्रेन' कहते हैं इसका दर्द आधी–खोपड़ी में होता है और बेचैन कर देता है। इस दर्द को दूर करने के लिए लहसुन की कलियों को पीसकर कनपटी पर लेप करें, लाभ होगा। किन्तु इस लेप को कनपटी पर थोड़ी देर तक ही रखना चाहिए और उसके बाद हटा देना चाहिए नहीं तो कनपटी पर फफोले पड़ जायँगे।

बाँहों का दर्द– लहसुन, घी और सोंठ तथा शुद्ध शहद बराबर–बराबर लेकर पहले सोंठ को चूर्ण करके उसे घी में भूनें, फिर लहसुन को पीसकर उसमें मिलावें। सबके अंत में शहद मिलाकर शीशे के बर्तन में रखें और आधे से १ तोले की मात्रा से इसे रोज सेवन करें तो बाँहों की पीड़ा ज़ाय।

लकवा– लहसुन के तेल की मालिश लकवा के रोगी के आक्रान्त अंगों पर करने से धीरे–धीरे लकवा आराम हो जाता है। लहसुन का तेल बनाने की विधि ऊपर बतायी जा चुकी है।

लहसुन की कलियों को पीसकर और गरम घी में मिलाकर आधे तोला की मात्रा से सुबह–शाम खाने से भी लकवा की बीमारी दूर हो जाती है।

भैषज्यरत्नावली में लिखा है कि लहसुन के कल्क

को मक्खन के साथ खाने से लकवा उसी भाँति नाश होता है जैसे वायु के बादल।

बेहोशी– बेहोश आदमी के नथुनों में लहसुन के रस की २–३ बूँदें टपकाने अथवा उसका नास देने से बेहोशी दूर हो जाती है।

लहसुन को गोमूत्र के साथ पीसकर रोगी की आँखों में आँजने से भी बेहोशी दूर हो जाती है।

थकान– कितने भी थकान क्यों न हो लहसुन की एक छोटी गाँठ को धीरे–धीरे चबाकर निगल जाइये थकान काफूर की तरह उड़ जायगी।

गृध्रसी– लहसुन को छीलकर सुखा लें। उसके बाद उसे ८ गुने दूध और जल में डालकर पकाएँ। जब जल जल जाय और केवल दूध बच रहे तंब उसे छानकर गृध्रसी के रोगी को पिलावें। ऐसा कुछ दिनों तक रोज करने से पुरानी से पुरानी गृध्रसी में भी लाभ होता है।

जोड़ों का दर्द– लहसुन की ४–५ गाँठे छीलकर रात को पानी में भिगों दें। सुबह घोटकर और छान कर पानी पी लें। एक सप्ताह तक ऐसे करने के बाद लहसुन की गाँठों की संख्या बढ़ाकर ७ कर दें। तीसरे सप्ताह तीन गाँठे और बढ़ा कर यह संख्या १० कर दें।

तीन सप्ताह तक यह प्रयोग कर चुकने के बाद एक सप्ताह तक प्रयोग बंद रखें। तत्पश्चात् यही प्रयोग–क्रम पुनः चालू कर दें। आरम्भ से ही जब तक यह प्रयोग चालू रहे रोज मक्खन का सेवन अवश्य करें। यह नुस्खा जोड़ों के दर्द के लिए रामबाण है।

मांसपेशियों का दर्द– लहसुन के स्वरस में पिसा हुआ सेंधा नमक मिला कर मालिश करने से मांसपेशियों का दर्द दूर होता है।

स्नायु शूल– लहसुन की कलियों को छीलकर और पीसकर उसकी पुल्टिस बनायें और शूल के स्थान पर थोड़ा इधर उधर बढ़ाकर बाँध दें। ऐसा करने से दो–तीन दिनों में स्नायु–शूल मिट जायगा।

शोथ– दूध में छिली हुई लहसुन की कलियों औरं दूध के वजन के बराबर पानी डालकर पकावें। पकते–पकते जब केवल दूध बच रहे तो उसे शोथ के रोगी को पिलावें, लाभ होगा।

वात–गुल्म– लहसुन की कलियों को छीलकर और दूध में पकाकर उस खीर का सेवन करने से वात–गुल्म ठीक हो जाता है।

दर्द कान– लहसुन का रस निकालकर और उसे

नीम गरम करके दुखते कान में टपकाने से दर्द कान ठीक हो जाता है।

लहसुन और अदरक का स्वरस निकालकर और बराबर–बराबर मिलाकर एवं गुनगुना करके दुखते कान में डालने से भी दर्द कान में लाभ होता है।

कान से पीब बहना– तिल के तेल में लहसुन की कलियों को पकाकर तेल छान लें। इस तेल को बहते कान में डालें तो कान से पीब आना बंद हो।

बहरापन– पाव भर काले तिल के तेल में एक छटाँक लहसुन की कलियों को डालकर पकावें। जब लह न की कलियाँ जलकर कोयला हो जायँ तो तेल को छानकर शीशी में रख लें। इस तेल को रोज कान में डालने से कुछ ही दिनों में बंहरापन दूर हो जाता है।

कान में आवाज– लहसुन और अदरक का बराबर–बराबंर रस एक में मिलाकर और गुनगुना करके कान में डालने से कुछ ही दिनों में कान में आवाज का आना बंद हो जाता है।

स्वरभंग– लहसुन के रस को पानी में मिलाकर और हल्का गरम करके उससे गरारा करने से स्वरभंग रोग दूर हो जाता है। इस प्रयोग से गले के अन्य

रोग, जैसे गले का काग बढ़ना आदि रोग भी दूर हो जाते हैं।

छिदरे बाल– शरीर पर कहीं भी यदि बाल छिदरे उगें, सम न उगें तो लहसुन को एक चुटकी सुरमे के साथ घिसकर उस स्थान पर लगाने से छिदरे बाल घने हो जाते हैं।

पायरिया– एक तोला पिसे नमक में लहसुन का रस डालकर २४ घंटे तक खरल करें। फिर उस खरल किये हुए मिश्रण को साये में सुखायें। तत्पश्चात् पुनः उसमें लहसुन का रस डालकर २४ घंटे तक खरल करें और साये में सुखाकर शीशी में भर रखें। इस योग को प्रतिदिन मंजन की भाँति व्यवहार करने से पायरिया आदि सभी दंत रोग बहुत जल्द विनष्ट हो जाते हैं।

यदि दाँतों में छिद्र हो गये हों उपर्युक्त दवा को उस छिद्र में भर देने से वह छिद्र और नहीं बढ़ पायेगा। दंत–पीड़ा के लिए भी यह दवा अत्यन्त उपकारी है।

बच्चों की साधारण खाँसी– लहसुन की गाँठ को आग में जलाकर राख कर लें। फिर थोड़ी सी राख में शुद्ध शहद मिलाकर बच्चे को दिन में २ या ३ बार

चटावें, दो ही तीन दिनों में खाँसी ठीक हो जायगी।

लहसुन का तेल सुबह–शाम छाती पर मलना भी इस रोग में लाभकारी होता है।

सर्दी–जुकाम– लहसुन की कलियों को छीलकर और उसमें बराबर का नमक मिलाकर सिल पर पीस डालें। फिर उसको उबलते हुए गाय के शुद्ध घी में मिलायें। ठंडा हो जाने पर किसी शीशे के बर्तन में सुरक्षित रख दें। रोज आधा–आधा तोला यह मिश्रण सुबह व शाम खा लिया करें, कैसा भी सर्दी–जुकाम हो वह अवश्य ठीक हो जायगा। इस दवा से फेफड़े के अन्य रोग, जैसे दमा, क्षय व इन्फ्लुएंजा आदि भी दूर हो जाते है।

बच्चों का दमा– रोगी बच्चे के पैर के तलुओं के नीचे लहसुन की कुछ कलियों को छीलकर रखें और ऊपर से उसे मोजा पहनाकर जूता पहना दें ताकि वे कलियाँ उसके पैर के तलुओं के सम्पर्क में कुछ देर तक रहें। ऐसा करने से उसका दमा–रोग धीरे–धीरे छूट जायगा।

लहसुन की कलियों को छीलकर और उनका माला गूंथकर रोगी बच्चे के गले में डाल रखने से भी

उसके असर से बच्चे का दमा–रोग जाता रहता है।

प्लुरिसी– इस रोग में फेफड़े के आवरण में पानी आ जाता है और ज्वरादि अनेक उपद्रव होते हैं। इस रोग में भी लहसुन के प्रयोग से बड़ा उपकार होता है। इसमें लहसुन के तेल की मालिश दिन में दो बार सुबह–शाम १०–१० मिनट तक करनी चाहिए, साथ ही हल्दी और लहसुन की कलियों को बराबर–बराबर लेकर और सिलपर पीसकर उसकी पुल्टिस गरम–गरम छाती पर बाँधनी चाहिए।

इस काम के लिए लहसुन का तेल इस तरह बनाइयेः–

एक छटाँक शुद्ध सरसों का तेल लेकर उसमें एक पूरी लहसुन की गाँठ की कलियाँ छीलकर और काटकर डालें। फिर दोनों को गरम करें। जब गरम होते होते लहसुन की कलियाँ जल जायँ और उनमें का सब रस तेल में उतर आये तो जली कलियों को छानकर फेक दें और शेष तेल को शीशी में सुरक्षित रख लें और काम में लावें।

बच्चों के पसली चलने का रोग– लहसुन की कलियों को अलग करके छील डालें और उनकी मालाएँ

गूँथ लें और उन मालाओं को रोगी बच्चे के गले, हाथों और पैरों मे पहना रखें तो बच्चों के पसली चलने का रोग जिसे हब्बा–डब्बा रोग भी कहते हैं ठीक हो जायगा।

हिचकी– यदि हिचकी आ रही हो और बंद न होती हो तो लहसुन का रस निकालकर दो बूँद रस नाक के नथुनों में टपकाने से वह बंद हो जाती है।

उच्च रक्तचाप– बढ़े हुए रक्तचाप को 'नार्मल' पर लाने के लिए एकपोतिया लहसुन की एक या दो गाँठों की मधुमिश्रित चटनी दिन में एक बार भोजन के साथ खाना चाहिए।

इस रोग में एकपोतिया लहसुन के पूरे हरे पौधे को कुचलकर और उसका रस निचोड़ कर तथा थोड़ा पानी मिलाकर सेवन करने से लाभ जल्दी होता है।

चेचक का घाव– लहसुन की कलियों को छीलकर पैरों पर लेप करने से चेचक से पीड़ित रोगी का चेचकजनित घाव भरकर ठीक हो जाता है।

अन्य प्रकार का घाव या जख्म– किसी प्रकार का फोड़ा या जख्म हो पहले उसे लहसुन का रस मिले पानी से धोयें। उसके बाद लहसुन की कुछ कलियों

को छीलकर पीस लें तत्पश्चात् उसमें समभाग अच्छी वैसलीन मिलाकर फेंटे और उसकी पट्टी जख्म पर लगा दें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से जख्म भर जायगा।

छूत से होने वाले फोड़े– १ छटाँक साफ पानी में चौथाई छटाँक लहसुन का रस मिलाकर उसमें साफ कपड़े की पट्टियाँ तर करके विषैले और संक्रामक फोड़े पर लगायें तो कुछ दिनों में वे धीरे धीरे सूख जायँगे।

कारबंकल– लहसुन की कलियों को सरसों के तेल में जला लें जब लहसुन जल कर कोयला हो जाय तो उसे निकाल कर फेक दें और जो तेल बच रहे उसे कारबंकल के घाव या फोड़े पर लगावें तो कुछ ही दिनों में कारबंकल का घाव ठीक हो।

खुजली– शरीर पर कही भी और कैसी भी खुजली हो, वहाँ पर लहसुन का रस लगाने से वह ठीक हो जाती है। अगर खुजली तमाम बदन में फूट पड़ी हो और घाव हो गये हों तो घावों पर लहसुन का रस लगाने के साथ–साथ खैर के काढ़े के साथ २–१ लहसुन की कलियाँ रोज खिलानी भी चाहिए।

आपरेशन योग्य घाव– कभी–कभी शरीर पर

कहीं–कहीं ऐसे घाव हो जाते हैं जिनमें सड़न आरम्भ हो जाती है और वे अपने आसपास के तन्तुओं को बड़ी तेजी से नष्ट करने लगते हैं जिसका एकमात्र इलाज डाक्टर लोग आपरेशन ही बताते हैं, परन्तु उस वक्त भी लहसुन का प्रयोग चमत्कारिक सिद्ध होता है।

क्षत– यदि शरीर की चमड़ी पर कहीं क्षत हो और उससे पीब निकलती हो तो लहसुन के रस की पट्टी उस पर एक बार रोज लगाने से उस क्षत से कुछ ही दिनों में पीब आना बंद हो जाता है, दर्द होता हो तो वह भी दूर हो जाता है, और क्षत शीघ्र ही अच्छा भी हो जाता है।

अस्थि–क्षय– हड्डियों का क्षय यदि आरम्भ हो गया हो तो लहसुन के रस को उसके वज़न से चार गुने पानी में मिलाकर आक्रान्त स्थान को नित्य धोने से अस्थि–क्षय रुक जाता है और धीरे–धीरे अच्छा भी हो जाता है।

गलित–कुष्ठ– लहसुन की कलियों को सिल पर पीसकर और उसमें उसके बराबर के वजन का पिसा नमक मिलाकर गरम घी के साथ आधा तोला की मात्रा से प्रातः और सायं दोनों वक्त सेवन करें तो गलित कुष्ठ में उपकार हो।

श्वेत कुष्ठ– नौसादर और लहसुन को एक साथ पीसकर सफेद दागों पर नियमित रूप से लगाने से वे कुछ ही दिनों में चमड़ी का स्वाभाविक रंग पकड़ लेते हैं।

कीड़ों वाले फोड़े– जिन फोड़ों में कीड़े पड़ गये हों उन पर रोज लहसुन को पीसकर उसकी पट्टी बाँधिए, कीड़े साफ हो जायँगे और फोड़े मिट जायँगे।

छूत के रोगों से बचाव– जब हैजा, ताऊन अथवा चेचक का रोग फैला हो तब अपने घर के प्रत्येक कमरे में और हर जगह लहसुन की कलियों को छीलकर बिखेर दें और हर तीसरे या चौथे दिन उन्हें नयी छिली कलियों से बदल दिया करें और पहले वाली कलियों को आग में जला दिया करें। साथ ही उन दिनों परिवार के प्रत्येक सदस्य को खाने के साथ रोज एक दो लहसुन की कच्ची कलियाँ खिलावें तो छूत के रोगों का असर न होगा।

प्रसूत–ज्वर– लहसुन के ७–८ बूँद रस को पानी में घोलकर ४–४ या ५–५ घंटे पर पिलाते रहने से प्रसूत–ज्वर में लाभ होता हैं।

बारी वाला ज्वर– जिस दिन ज्वर आने की बारी

हो उस दिन प्रातः काल रोगी को घी के साथ लहसुन की दो एक कलियाँ खिला देने से ज्वर का आना रुक जाता है। रोज भोजन करने से पहले तिल के तेल के साथ लहसुन का सेवन करने से भी बारी वाले ज्वर में लाभ होता है।

अजीर्ण– लहसुन की छिली कलियों को सिल पर पीसकर और उसमें कागजी नींबू का रस और अन्दाज से नमक मिलाकर खाने से लाभ होता है।

संग्रहणी– लहसुन की छिली हुई कलियों को बराबर के नमक के साथ पीसकर और घी में तलकर आधा तोला की मात्रा से रोज प्रातः सायं खाने से संग्रहणी, पेट का दर्द और मरोड़ आदि सब दूर हो जाते हैं।

बाँझपन– दूध या घी के योग से लहसुन का नित्यप्रति प्रयोग करने से बाँझ स्त्री का बाँझपन दूर हो जाता है और वह संतान उत्पन्न करने के योग्य बन जाती है। इस प्रयोग से बच्चे वाली स्त्री के स्तन के दूध का दोष भी दूर हो जाता है, और यदि उसके स्तनों में दूध कम उत्पन्न होता हो तो वह भी बढ़ जायगा।

रक्त–गुल्म– रक्त–गुल्म के रोगी को नित्य भोजन

के साथ लहसुन की २–३ कच्ची कलियाँ खानी चाहिए। ऐसा करने से रक्त–गुल्म थोड़े ही दिनों में अवश्य ठीक हो जाता है। बढ़ी हुई तिल्ली में भी यह योग उपकारी है।

आँतों की सूजन– लहसुन को पीसकर उससे पेडू की मालिश कीजिए। तत्पश्चात् उस पर कुछ देर तक पट्टी बाँध रखिये, आँतों की सूजन दूर हो जायगी।

जलोदर– लहसुन का नियमित रूप से रोज सेवन करने से कुछ ही दिनों में जलोदर रोग अच्छा हो जाता है।

आँव पड़ना– कैसा भी नया–पुराना आँव पड़ा हो लहसुन के १$\frac{१}{२}$ माशा रस को १ पाव मट्ठा में मिलाकर रोज सुबह, दोपहर व शाम को पीने से वह अवश्य ठीक हो जाता है।

कै की प्रवृत्ति– कै की प्रवृत्ति हो पर कै न होती हो तो लहसुन की दो–तीन कच्ची कलियाँ चबा लें, कै की प्रवृत्ति मिट जायगी।

गर्भ न ठहरे– माहवारी समाप्ति के बाद यदि स्त्री लहसुन की कुछ कच्ची कलियाँ छीलकर निगल ले तो कदापि गर्भ न ठहरें।

मोच– लहसुन के रस में नमक मिलाकर मोच पर लगाने से मोच ठीक हो जाती है।

हड्डी का टूट जाना– किसी प्रकार के आघात से या दुर्घटना से हड्डी टूट जाय तो रोगी को लहसुन की कलियों को पीसकर उसे दूध के साथ सेवन कराने से जल्दी लाभ होता है। टूटे हुए स्थान पर लहसुन को पीसकर, तेल में मिलाकर और उसे गरम करके बाँधना भी चाहिए।

कट जाना– छुरी आदि से यदि शरीर का कोई भाग कट जाय और खून बहने लगे तो उस कटे स्थान पर लहसुन का रस मलने से वह ठीक हो जाता है।

चोट और उसकी सूजन– यदि शरीर में कहीं चोट लग जाय औरं वह जगह सूज जाय तो लहसुन की छिली कलियों को हल्दी के साथ पीसकर और उसमें तेल मिलाकर चोट की जगह पर गरम करके बाँध दीजिये चोट की सूजन और दर्द सब गायब हो जायगी।

गले का काग बढ़ना– लहसुन का रस बढ़े हुए काग पर लगाने से काग अपनी असली हालत में आ जाता है।

दिल की धड़कन में वृद्धि– लहसुन के रस को

पानी में मिलाकर पीने से दिल की बढ़ी हुई धड़कन में लाभ होता है।

नपुंसकता– लहसुन की कलियों का रस १ तोला और शुद्ध मधु एक तोला, दोनों को एक में मिलाकर सुबह–शाम चाटें, और इस योग का चमत्कार देखें। इससे नपुंसकता मिटती है और धातु–क्षीणता में भी लाभ होता है, साथ ही इससे वात रोगों में भी लाभ होता है।

माता के स्तनों में दूध की वृद्धि हो– जो माताएँ अपने शिशु के लिए अपने स्तनों में दूध की वृद्धि चाहती हैं उन्हें घी–दूध के साथ लहसुन अधिक सेवन करना चाहिए। इस योग से अशुद्ध दूध शुद्ध भी हो जाता है।

बच्चों के पेट के कीड़े– जिन बच्चों की आँतों में कीड़े उत्पन्न हो जायँ उनके गले में छिली हुई लहसुन की कलियों की माला पहना रखें। उनकी आँतें कीड़ों से मुक्त हो जायँगी।

साँप से बचाव– यदि आप के घर में या घर के आसपास साँप की उपस्थिति की आशंका हो तो लहसुन की कलियों को छीलकर वहाँ बिखेर दें, साँप होंगे तो भाग जायँगे।

वायु फुल्लता या अफरा– इस रोग के शमन के लिए रोगी को रोज भोजन के साथ दो–तीन कलियाँ लहसुन की कच्ची ही खानी चाहिए। ये कलियाँ अदरक के रस के साथ यदि खाई जायँ तो लाभ जल्दी होता है।

हर प्रकार का वात रोग– रोज भोजन के आरम्भ में लहसुन की चटनी में तिल का तेल और नमक अन्दाज से मिलाकर खाने से सब प्रकार के वात रोग दूर हो जाते हैं।

गुल्म–रोग– लहसुन की चटनी में तिल का तेल मिलाकर सेवन करने से गुल्म–रोग ठीक हो जाता है।

तमक श्वास– हरे ताजे भारी–भारी ६–७ लहसुन लेकर आध सेर या दस छटाँक पानी में उबालें। जब लहसुन खूब नरम हो जाय तो पानी को छान लें। इस पानी में उतना ही सिरका और पाव भर देशी शक्कर मिलाकर शरबत बना लें। इस शरबत में उबले हुए लहसुनों को डालकर ठंडा कर लें, फिर बोतलों में भर कर रख दें और रोज सुबह उठते ही बोतल में से एक टुकड़ा लहसुन निकालकर खा लें और उसके बाद एक चम्मच शरबत भी पी लें तो तमक श्वास धीरे–धीरे ठीक हो जायगा।

सिर के बालों का झड़ना– सरसों के एक छटाँक तेल में लहसुन की एक पूरी गाँठ छीलकर डाल दें और धीमी आँच पर पकाएँ। जब लहसुन तेल में जल कर काला पड़ जाय तब उन्हें निकालकर फेंक दें और तेल को बोतल में सुरक्षित रख लें। रोज इस तेल से सिर के बालों की जड़ों में मालिश करें, कुछ ही दिनों में सिर के बालों का झड़ना रुक जायगा।

सरसों के तेल में लहसुन की छिली हुई कलियाँ ५–७ दिन यों ही रख छोड़ने से भी उस तेल में लहसुन के गुण आ जाते हैं। इस तेल को ऊपर वर्णित पकाये हुए लहसुन के तेल की भाँति ही इस्तेमाल करके लाभ उठाया जा सकता है।

वातिक सिर दर्द– लहसुन की कलियों को नमक के साथ पीस कर भोजन के साथ सेवन करने से वातिक सिर दर्द में लाभ होता है।

पुराना पक्षाघात– पुराने पक्षाघात की लहसुन चिकित्सा के लिए लहसुन, ताजा, बड़ी गाँठ वाला, अर्थात् जिसकी गाँठे रस से भरपूर हों और मोटी हों लेना चाहिए। यदि एक पोत वाला महाराष्ट्रीय लहसुन मिल सके तो अति उत्तम।

लहसुन की ७–८ कलियाँ जिनका वजन ३ से ४

माशा तक ही हो, लेकर उनका छिल्का उतार दें और गूदे को खरल में डालकर बारीक चटनी की तरह पीस लें। फिर गाय का थोड़ा दूध लेकर गरम करें। दो तोला दूध अलग निकाल कर उसमें मधु मिलावें। जब दूध थोड़ा ठंडा हो जाय तो उसमें पिसा हुआ लहसुन मिला दें और चम्मच से हिलाकर पी जायँ और ऊपर से इच्छानुसार दूध पीवें।

खौलते दूध में लहसुन कभी न मिलावें अन्यथा उसके औषधि गुण नष्ट हो जायँगे।

दिन में दो बार सुबह–शाम उपर्युक्त प्रयोग करें।

तीन दिन बाद मात्रा आधा तोला तक कर दें। एक सप्ताह बाद पौन तोले से एक तोला कर दें। आगे इसी प्रकार बढ़ा–बढ़ाकर ढाई तोला तक मात्रा कर दें। फिर इसी प्रकार धीरे–धीरे मात्रा घटाते जायँ। ऐसा करने से पक्षाघात का दुष्प्रभाव धीरे–धीरे कम होता जायगा।

जिस पक्षाघात में उच्च रक्तचाप भी साथ–साथ हो उसमें यह प्रयोग रामबाण सिद्ध होता है।

इस योग का प्रयोग १ मास से ६ मास तक किया जाना चाहिए। पित्त प्रकृति वाले रोगी को औषधि थोड़ी कम मात्रा में लेनी चाहिए।

पुराने पक्षाघात में इससे बड़ा लाभ होता है।

नया पक्षाघात– एक पोत वाला लहसुन छील कर और उसे सिल पर पीस कर उसमें शहद मिलाकर चाटें और ऊपर हल्का गरम दूध पीवें। दूसरे दिन दो लहसुनों को वैसा ही प्रयोग करें, तीसरे दिन तीन का, और चौथे दिन ४ का इसी प्रकार ११ लहसुनों तक ले जायँ, साथ ही दूध की मात्रा भी बढ़ाते जायँ। अब बारहवें दिन से १–१ लहसुन घटाना शुरू करें और अन्त में बंद कर दें। एक सप्ताह बाद फिर पूरे प्रयोग को दोहरावें। ऐसा करने से नया पक्षाघात ठीक हो जायेगा और शरीर शक्तिशाली बन जायगा।

बुढ़ापे का पक्षाघात– इस रोग में रोग की लहसुन–चिकित्सा करने के प्रथम दिन डेढ़ माशा लहसुन की चटनी चाटकर आध पाव दूध पीवें। दूसरे दिन ३ माशा चटनी चाटकर पाव भर दूध पीयें। तीसरे दिन पहले ३ माशा चटनी–चाटकर आध पाव दूध पीयें, फिर ३ माशा और चटनी चाटकर पाव भर दूध पीयें। चौथे दिन १ तोला चटनी में से पहले ३ माशा चाटें और १ छटाँक दूध पीयें, फिर ३ माशा और चाटें और ऊपर से आध पाव दूध पीयें अंत में छः माशा चटनी चाटकर पाव भर दूध पीयें। इस

तरह ६–६ माशा रोज बढ़ाते बढ़ाते ३ तोले तक ले जायँ और दूध की मात्रा भी बढ़ा–बढ़ाकर पीते जायँ। फिर इसी प्रकार धीरे–धीरे घटाना शुरु कर दें। इससे बुढ़ापे का पक्षाघात ही नहीं अपितु मुँह का लकवा, अर्धांग वात तथा गठिया आदि सब ठीक हो जाते हैं।

आधे अंग का पक्षाघात– दो कली कच्चा लहसुन चबाकर खा जायँ और ऊपर से गुनगुना दूध पीयें। दूसरे दिन ३ कली चबायें। तीसरे दिन ४ कली लेकर १–१ को चबाते जायँ और दूध पीते जायँ इस तरह २१ कलियों तक बढ़ायें साथ ही दूध की मात्रा भी बढ़ायें। तत्पश्चात् कलिये आर दूध को उपरोक्त रीति से ही घटायें और अंत में २ कली तक आ जायँ, आधे अंग का पक्षाघात ठीक हो जायगा। यदि कुछ कसरं रह जाये तो पूरे प्रयोग को एक बार पुनः दोहरावें।

घोर वात रोग– डेढ़ माशा लहसुन की चटनी, ३ माशा मक्खन, तथा आध पाव दूध–तीनों को मिला कर पीयें। या चटनी में मक्खन मिलाकर चाटने के बाद दूध पीयें। धीरे धीरे चटनी, मक्खन और दूध की मात्रा इसी विधि से बढ़ा बढ़ाकर लेते जायँ, और लहसुन की चटनी २ तोले, मक्खन ४ तोले, और दूध डेढ़ सेर

तक ले जायँ। बाद में इसी अनुपात से घटाते जायँ और बंद कर दें, घोर वात रोग नाश को प्राप्त हो जायगा।

साइटिका– १६ तोला लहसुन, एक सेर दूध और आठ सेर पानी को मिलाकर दूधमात्र बच रहने तक पकाएँ और गुनगुना चुसकी लेकर पीयें तो साइटिका रोग दूर हों।

इस योग से अन्य सभी वात–रोग भी दूर हो जाते हैं।

सन्धिवात– छिली हुई २ सेर लहसुन की कलियाँ लेकर गाय के २ सेर दूध में पकायें। जब दूध का भली–भाँति मावा बन जाय, तब दो सेर देशी चीनी मिलाकर हलवा बनायें और इस हलुए को २ तोले की मात्रा से प्रति दिन खाय तो कुछ ही दिनों में सन्धिवात से पूर्णरुपेण छुटकारा मिले।

लहसुन के भोजन सम्बन्धी उपयोग

लहसुन का आचार– आध सेर पुष्ट लहसुन की कलियों को छीलकर मर्तबान में रखें। ऊपर से १ बोतल सिरका और १ बड़ा चम्मच भर पिसा सेंधा नमक डालें। उसके बाद उसका मुँह कपड़े से बाँध दें। अब १ पाव अदरक छीलकर पतला पतला काटें और उसे एक दिन

धूप में रखकर उसका पानी सुखा लें। अब उस अदरक को भी अमृतवान में छोड़ दें। फिर अमृतवान को २ दिनों तक धूप में रखें। कभी–कभी धूप में रखे अमृतवान को हिला–डुला दिया करें ताकि उसमें रखी सब चीजों में धूप लगती रहे। दसवें दिन उस अमृतवान में १ पाव किशमिश भी साफ करके छोड़ दें और अमृतवान को खूब हिला लें ताकि सब चीजें अच्छी तरह मिल जायँ। सिरका अमृतवान में इतना होना चाहिए कि वह उसमें रखी सभी चीजों के ऊपर तक रहे। अमृतवान को ७ रोज और यों ही रखा रहने दें। उसके बाद लहसुन के आचार को भोजन के काम में लावे। यह आचार हिला–हिला कर रखने से वर्षों तक नहीं बिगड़ता।

आम का लहसुनियाँ अचार– १०० कच्चे, गोले, जालीदार आम, २० आम भर नमक, एक पाव पिसी हल्दी, आध पाव पिसी सौंफ, एक छटाँक पिसी मेथी, आधी छटाँक कलौंजी समूची, अंदाज से पिसी लाल मिर्च, तथा आध सेर बिना पानी डाले महीन पिसा लहसुन लेकर पहले आमों को बिना छिले हुए ८–८टुकड़े कर लें। गुठलियाँ निकाल दें। फिर उन्हें एक बर्तन में नमक और हल्दी में बोर–बोर कर रखें। जब सब

टुकड़े नमक और हल्दी में सन जावें तो उन्हें एक घड़े में भर कर रख दें और २–३ दिन यों ही पड़ा रहने दें और घड़े को रोज हिला दिया करें ताकि नीचे के टुकड़े सड़ने न पावें। जब पानी छूटने लगे तब टुकड़ों को निकालकर एक छिछले बर्तन में रखें तथा बचा हुआ हल्दी–नमक मिला दें। फिर वही छूटा हुआ पानी छीटे दे देकर उन टुकड़ों में जज्ब कर दें। तत्पश्चात् उपर्युक्त मसाला और पिसा लहसुन मिलाकर, साथ ही कड़ुआ तेल भी मिलाकर एक अमृतवान में रखें। मुँह पर कपड़ा बाँध कर दो दिन धूप दिखावें। बस, आम का लहसुनियाँ आचार तैयार हो जायगा। यह आचार भी वर्षों रह सकता है।

लहसुन की चटनी– दो भाग लहसुन को एक भाग अदरक के साथ पीस लें और अन्दाज से नमक मिला दें। तत्पश्चात् ऊपर से खट्टे अनारदानों का रस या कागजी नींबू का रस निचोड़ दें। और यदि इस चटनी को जरा और स्वादिष्ट एवं चटपटी बनाना चाहें तो दो–एक टुकड़ें हरे मिर्च तथा थोड़ा सा भुना हुआ जीरा भी इसमें मिलाकर हल कर दें। बस, चटपटी लहसुन की चटनी तय्यार है।

–:o:–